



# Recrea

Educación para refundar 2040



# ¡Eduquemos tanto la mente, como el corazón!

Abril 2022

**Recrea**  
Educación para refundar 2040



Educación





# Educación Física

## Unidad didáctica:

“Reconozco mis potencialidades y controlo mi motricidad”

**Primaria-Sexto grado**



# ¿Qué voy a aprender?

**Eje:**

Competencia motriz

**Componente pedagógico:**

Integración de la corporeidad

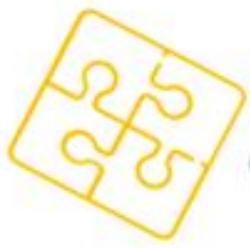
## **Aprendizajes esperados:**

Incorpora sus posibilidades expresivas y motrices al diseñar y participar en propuestas colectivas, para reconocer sus potencialidades y superar los problemas que se le presentan.

Fortalece su imagen corporal al afrontar desafíos en el juego, la expresión corporal y la iniciación deportiva, para manifestar un mayor control de su motricidad.

## **Intención didáctica:**

En esta unidad fortalecerás tu imagen corporal al diseñar y participar en propuestas colectivas superando los problemas que se te presenten y manifestando un mayor control de tu motricidad.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

En la presente ficha didáctica encontrarás una propuesta para el desarrollo de actividades para el mes de abril. Incluimos las intenciones pedagógicas de cada sesión que la conforman.

Se considera una actividad específica por sesión que promoverá el logro de la intención pedagógica.

## Materiales:

- ✓ Pelotas.
- ✓ Gises.
- ✓ Cubetas.
- ✓ Botellas de plástico.
- ✓ Pelota de vinil.
- ✓ Cuaderno u hojas de papel.
- ✓ Lápiz o plumones.
- ✓ Objetos de casa que sirvan como instrumentos musicales (botes de plástico, palos, platos de plástico, etcétera.).

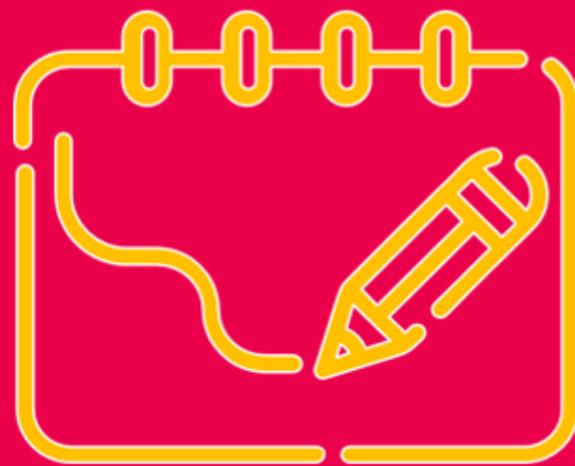


## Organizador de actividades:

Marca con una  las actividades realizadas.

Sesión	Actividad	Actividad Realizada
1	“Generamos un ritmo”	
2	“Líneas lejanas”	

**¡Manos a la obra!**



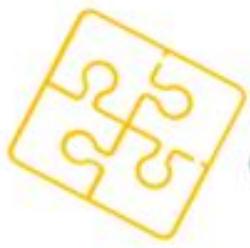
## Intención pedagógica:

En esta sesión pondrás a prueba tu potencial motriz y expresivo a través de una composición rítmica respetando las propuestas de los demás.

## Sesión 1: Generamos un ritmo



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p 68), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Utiliza ropa adecuada para realizar las actividades.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

### **Organización:**

Se debe jugar al menos con otro integrante.

## Materiales:

- ✓ Cuaderno u hojas de papel.
- ✓ Lápiz o plumones.
- ✓ Objetos de casa que te sirvan como instrumentos musicales (botes, palos, platos de plástico, etc).

## Desarrollo de la actividad:

En éste reto crearás una composición rítmica y una propuesta de movimientos que la acompañen, poniendo a prueba tu coordinación. Procura apreciar y respetar las propuestas por los demás, así habrá un ambiente de confianza.

Con tu familia inventen un nombre original para su composición rítmica. Describan la velocidad (lenta, media, rápida), los instrumentos que emplearán para la composición y los movimientos que realizarán con el cuerpo. Completa los cuadros con los datos que se piden.

<b>Datos</b>	<b>Descripción</b>
<b>Nombre de la composición</b>	
<b>Velocidad</b>	
<b>Instrumentos utilizados</b>	

## Movimientos del baile

**Con la cabeza**

**Con los brazos**

**Con el tronco**

**Con las piernas**

Ahora que ya tienen todos los pasos, ¡báílenlos!, experimenten y modifiquen si es necesario, lo que escribieron en el cuadro anterior.

# Productos y retroalimentación

Responde las siguientes preguntas en tu cuaderno sobre lo que realizaste en la actividad, marca con una X en el cuadro correspondiente:

Preguntas	Excelente	Bien	Regular
¿Los movimientos que propusimos se adecuaron con facilidad a la composición rítmica que creamos?			
¿Realicé con fluidez los movimientos propuestos en la composición rítmica?			
¿Respeté las propuestas de los demás?			
¿Me mostré seguro al realizar los pasos de baile?			

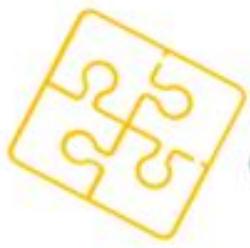
## Intención pedagógica:

En esta sesión, reconocerás tus capacidades, habilidades y destrezas a través del juego para fortalecer tu imagen corporal.

## Sesión 2: Líneas lejanas



Imagen adaptada de *Educación Física Sexto grado* (p 38), por I. Huesca 2010. Secretaría de Educación.



# ¿Qué necesito?

## Recomendaciones generales:

Utiliza espacios libres de objetos que representen riesgos.

Busca apoyo y participación de cualquier miembro de tu familia.

### **Organización:**

Deben de participar mínimo dos integrantes de la familia.

## Materiales:

- ✓ Pelotas.
- ✓ Gises.
- ✓ Botellas de plástico.
- ✓ Cubetas.

## Desarrollo de la actividad:

En esta actividad desarrollarás tus habilidades, capacidades y destrezas, lo primero a considerar es el número de participantes (mínimo dos, máximo cuatro) para dibujar el área de juego. Enseguida trazarás dos líneas paralelas separadas a una distancia de 5 pasos entre ellas. De una de las líneas trazadas contarás 10 pasos para trazar otras dos líneas paralelas con las mismas características que las primeras.

En las líneas más alejadas colocarás la cubeta, botellas de plástico y un círculo. Cada participante se colocará en las líneas centrales. El objetivo es llegar a la línea del otro participante mientras botas la pelota y que no te la quiten. No se vale empujar al intentar quitar la pelota. Si consigues llegar a la línea de otro, nadie puede quitarte la pelota y tienes derecho a intentar meterla en la cubeta, tirar una botella o lanzarla e intentar que bote dentro del círculo, así obtendrás un punto.

No se puede salir de la zona de juego. Realiza la actividad varias veces hasta que lleguen a los 5 puntos.

No se puede salir de la zona de juego. Realiza la actividad varias veces hasta que lleguen a los 5 puntos.

Pueden variar la actividad utilizando un implemento para conducir la pelota o trasladarla de diferente manera, toma en cuenta las propuestas de los demás participantes.

# Productos/Retroalimentación

En tu cuaderno responde las siguientes preguntas.

- ¿Qué habilidades, capacidades y destrezas desarrollaste en la actividad?
- Menciona 3 acciones de la vida cotidiana donde pones a prueba éstas habilidades y capacidades.
- ¿Qué me gustó de lo que hice hoy?

# ¿Qué aprendí?



# En tu cuaderno responde las siguientes preguntas:

- ¿Cómo me sentí al realizar las actividades?
- ¿Qué fue lo que más me gustó?
- ¿Qué se me dificultó?
- ¿Incorporé mis posibilidades motrices y expresivas en las actividades?
- ¿Qué aprendí?

**Para aprender  
más...**



- La aventura de educar tu cuerpo implica conocimiento, compromiso y determinación. Por ello, es importante que identifiques cuáles son las metas relacionadas con tus posibilidades de movimiento. Considera que puede haber actividades que se te dificultarán, pero no debes desistir porque al realizarlas te aportarán aprendizajes útiles.
- También la música es un elemento importante para expresar tus posibilidades de movimiento, ya que es el arte de combinar sonidos y silencios; existen diferentes tipos de música, según varían el ritmo y los instrumentos, investiga más sobre el tema.

- Referencias

Secretaría de Educación pública (2010). *Educación Física Sexto Grado*. SEP

# ¿Cómo apoyar en las tareas desde casa?



# Recomendaciones para acompañar al alumno en las actividades sugeridas.

- ✓ Fomenten la motivación por el esfuerzo realizado y sus logros.
- ✓ El apoyo de la familia es totalmente necesario.
- ✓ Consideren que el alumno aprende a partir del error.
- ✓ Se invita al familiar a precisar y corregir de ser necesario.

# DIRECTORIO

Enrique Alfaro Ramírez

**Gobernador Constitucional del Estado de Jalisco**

Juan Carlos Flores Miramontes

**Secretario de Educación del Gobierno del Estado de Jalisco**

Pedro Diaz Arias

**Subsecretario de Educación Básica**

Emma Eugenia Solórzano Carrillo

**Encargada del Despacho de la Dirección de Educación Física y Deporte del Estado de Jalisco**

## **Responsables del contenido**

Abraham Fernández Zarate

Adriana Hernández Chávez

Julio Guillermo Maurin Salcedo

Liliana Isabel Silva Ramos

## **Diseño gráfico**

Liliana Villanueva Tavares

Jalisco, ciclo escolar 2021-2022

